

## Sören Anders Zwiebelkuchen mit Kopfsalat

Mittwoch, 22. September 2021  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche, Grundrezept

### Zutaten:

#### Für den Hefeteig:

100 ml	Milch
300 g	Mehl
10 g	frische Hefe
1 Prise	Salz
1	Ei
2 EL	Speiseöl

#### Für den Belag:

750 g	Zwiebeln
100 g	Speck
3 Zweige	Zitronenthymian
3	Eier
200 g	saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Kümmel

#### Für den Salat:

1	Kopfsalat
0,5	Zwiebel
4 EL	Weißweinessig
0,5 TL	Senf
6 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Zucker

### Zubereitung:

1. Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand verrühren und alles zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.
2. Dann übrige Milch, Salz, Ei und Öl mit in die Schüssel geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
5. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl rund ausrollen.
6. Eine Springform (ca. 30 cm Durchmesser) fetten und mit dem Teig auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.



7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. Inzwischen die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
10. Die abgekühlte Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.
11. In der Zwischenzeit den Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
12. Für die Vinaigrette die Zwiebel schälen und fein schneiden. Essig, Senf und Öl in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und gut verrühren.
13. Die Zwiebel untermischen. Kurz vor dem Servieren den Kopfsalat mit dem Dressing marinieren.
14. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

**Pro Portion: 680 kcal / 2850 kJ**  
**49 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 44 g Fett**